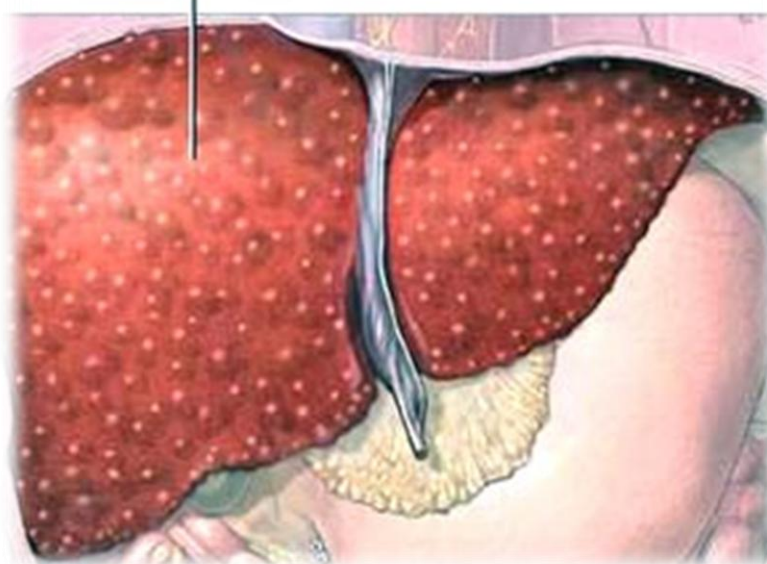


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

آموزش به بیمار (سیروز)

Cirrhosis of the liver





سیروز بیماری مزمنی است که با جایگزینی فیروز به جای بافت طبیعی کبد و در نتیجه به هم خوردن ساختار و عملکرد کبد مشخص می‌شود. سه نوع سیروز کبدی وجود دارد: سیروز پس از نکروز، سیروز صفراوی، سیروز الکلی.

از مهمترین علل سیروز می‌توان به هپاتیت B و C مزمن، اختلال در مسیر خروجی خون از کبد، هموکروماتوز (افزایش آهن در کبد)، بیماری ویلسون، کمبود آلفا یک آنتی تریپسن، بیماری ذخیره‌ای گلیکوژن، هپاتیت خود ایمن، انسداد طولانی مدت مجاری صفراوی، بعضی از انواع بیماری‌های قلبی، واکنش شدید نسبت به برخی داروها و سموم مثل متوترکسات، آمیو دارون و سمومی چون حشره‌کش‌ها، شایستو زومیا (نوعی عفونت انگلی)، سوء تغذیه، علل ارثی و مصرف بیش از حد مشروبات الکلی اشاره کرد.

علائم بالینی: علائم سیروز در مراحل اولیه معمولاً خستگی، ضعف، بی‌اشتهایی، تهوع، کاهش وزن، بزرگ شدن عروق خونی به شکل عنکیوت در زیر پوست، ریزش مو، بزرگ شدن سینه در آقایان، تجمع مایع در شکم و پاها، کاهش میل جنسی و کاهش توانایی جنسی در آقایان، استئام بوی نامطبوع از بیمار، اسهال چرب، بروز لکه‌های خون مرده در پوست، خارش و استقراغ خون.

بررسی‌های تشخیصی: آزمایش خون (آلبومین سرم، PT و آنزیم‌های کبدی) و ادرار، سونوگرافی یا سی تی اسکن یا MRI و $ERCP$ (آندوسکوپی رتروگرا د کولانژیوپانکراتوگرافی)، بیوپسی (نمونه برداری از کبد)

عوارض احتمالی: خونریزی، آنسفالوپاتی کبدی، ورم پاها و تجمع آب در شکم

درمان: دارو درمانی- پرهیز غذایی- استراحت- سایر اقدامات حمایتی.

دارو درمانی شامل: کلشی سین، اسپرینو لاکتون، آلبومین، لاکتولوز، کلیسترامین (جهت رفع خارش) و مولتی ویتامین‌ها.

آموزش به بیمار/ خانواده

به بیمار و خانواده وی در زمینه موارد زیر آموزش داده می‌شود:

• تغذیه

- توصیه به مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه به اندازه دلخواه
- توصیه به جای استفاده از پروتئین گوشت قرمز از انواع پروتئین‌های دیگر مثل پروتئین‌های گیاهی، گوشت ماهی و مرغ مصرف شود.
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز شود.
- توصیه به مصرف ویتامین‌ها به خصوص A, C, k



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

- مصرف غذا در وعده‌های زیاد با حجم کم (به جای سه وعده غذایی شش وعده غذایی استفاده شود).
- توصیه به مصرف رژیم غذایی سرشار از کالری و دارای مقادیر متوسط پروتئین (روزانه یک الی یک و نیم گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن پروتئین)
- توصیه به محدودیت در مصرف نمک.

راهنمای میزان انرژی و مواد مغذی در سیروز کبدی

انرژی و مواد مغذی	توصیه	ملاحظات
انرژی	2000 تا 3000 kcal	
کربوهیدرات	300 تا 400 gr	رعایت رژیم دیابتیک لازم است مصرف فروکتوز و سوربیتول مجاز نیست
پروتئین	1 تا $1/5$ به طور معمول gr/kg/daily	پروتئین با کیفیت بالا و توجه به مصرف بیشتر پروتئین‌های گیاهی (ماکارونی، برنج، سبزی، میوه و باقلا)
چربی	در سیروز صفراوی اولیه = کمتر از 40 gr/ daily در اسهال چرب (اتسئآتوره) = 115 Kcal	به علت عدم تحمل چربی، میزان چربی باید محدود شود.
ویتامینها	گروه $(B1, B2, B12)$ (فولات، نیاسین) در حد 2 تا 3 برابر عادی و ویتامین در اسهال چرب: A, D, E, K	1 تا 2 هفته بعد از بهبود اشتهای باید مصرف تزریق ویتامین K تا 3 روز باید انجام شود. به علت سوء جذب چربی باید استفاده شود.
مایعات و سدیم	در حالت عادی محدودیت ندارد در آسیت: مایعات = 1000 تا 1500 سی سی روزانه نمک: 500 تا 2000 میلی گرم، روزانه در آسیت شدید: 500 - 1000 میلی گرم، روزانه	اگرادم و آسیت وجود نداشته باشد، مایعات و نمک محدود نمی‌شود. میزان سدیم معمولاً به 2 گرم در روز محدود می‌شود. محدودیت شدید سدیم تا 3 تا 4 روز تجویز می‌شود.
مایعات و سدیم	2500 تا 3000 میلی لیتر	برای پیشگیری از کمبود آب بدن



نمونه رژیم غذایی در سیروز کبدی (رژیم ۴۰۰ گرم چربی)

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام	پیش از خواب
- نان ۳ برش - شیر بدون چربی ۱ لیوان - تخم مرغ عسلی ۱ عدد*	میوه ۱ واحد	چلومرغ: برنج ۱۰- ۱۵ قاشق غذاخوری - سینه مرغ بدون پوست ۱۲۰ گرم، سالاد کاهو خیار و گوجه فرنگی یک کاسه سالادی، آبلیمو یا سرکه در حد دلخواه و روغن مایع ۱ قاشق غذاخوری**	- میوه ۱ واحد - شیر بدون چربی ۱ لیوان	خوراک گوشت: نان ۳ برش، گوشت لخت ۶۰ گرم، هویج پخته نصف لیوان، روغن مایع ۱ قاشق غذاخوری**	میوه ۱ واحد

* حداکثر ۳ زرده در هفته

** کل روغن دریافتی روزانه ۴ تا ۵ واحد معادل ۲۰-۲۵ گرم چربی است.

سایر نکات آموزشی

- توصیه به استفاده از تکه‌های یخ برای کاهش تهوع
- جهت درمان یبوست توصیه به استفاده از مایعات
- توصیه به مراقبت از پوست: تغییر وضعیت، اجتناب از مصرف صابون و محلول‌های الکلی برای تمیز کردن پوست، استفاده از مواد نرم کننده برای ماساژ پوست و ورزش و مفاصل اندام ها
- توصیه به اینکه در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پزشک اطلاع داده شود، از مسواک نرم جهت بهداشت دهان استفاده شود، بیمار بینی خود را به آرامی تمیز کند، در صورت نیاز از کمپرس سرد برای کاهش خونریزی استفاده شود، از غذاهای سرشار از ویتامین C (مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس) استفاده شود و از اقدامات حمایتی برای پیشگیری از سقوط استفاده شود.
- هر روزدور شکم با متر اندازه گیری و وزن بیمار ثبت شود. در صورت آسیت، محدودیت مصرف نمک و مایعات رعایت شود و علائم به پزشک اطلاع داده شود.
- جهت فعالیت تا قبل از ایجاد خستگی هیچ محدودیتی وجود ندارد ولی در موارد پیشرفته استراحت در وسط روز توصیه می شود اما در صورت بروز تب، خونریزی، آسیت و سایر مشکلات باید با احتیاط عمل شود.
- از آنجایی که متابولیسم بسیاری از داروها از راه کبد صورت می‌گیرد، توصیه به این که از مصرف خودسرانه داروها اجتناب شود.